



## SPECIAL EDUCATION RESOURCE HUB: What Families & Students Need to Know this Year

### I THINK MY CHILD'S NEEDS MAY HAVE CHANGED

PAGE

#### **2 À QUI S'ADRESSER POUR OBTENIR DE L'AIDE ?**

1. Comment Puis-Je Plaider En Faveur De Services Et D'aides Pour Moi Et Mon Enfant Dans Leur École ?
2. À qui dois-je m'adresser si je pense que les besoins de mon enfant ont changé ou si son apprentissage ou ses compétences ont régressé ?
3. Où dois-je aller si mon enfant et moi ne recevons pas le soutien dont nous avons besoin de la part de mon école ?
4. Comment puis-je obtenir une copie du dossier scolaire ou d'éducation spécialisée de mon enfant ?

#### **3 LES DROITS DE VOTRE ENFANT**

5. Mon enfant a un handicap diagnostiqué. Quel soutien dois-je attendre de leur école ?
6. S'il n'est pas sûr pour mon enfant de retourner à l'école, mon école l'aidera-t-elle à apprendre à la maison ?
7. J'envisage de scolariser mon enfant à la maison. Puis-je recevoir des aides à l'éducation spécialisée ?

#### **4 À QUOI FAUT-IL S'ATTENDRE POUR CETTE ANNÉE SCOLAIRE ?**

8. Quel soutien puis-je attendre de l'école de mon enfant au cours de la prochaine année scolaire, compte tenu de la covid-19 ?
9. Je crains que mon enfant ait perdu des progrès d'apprentissage ce printemps. Que puis-je attendre de mon école pour aider mon enfant à rattraper son retard ?

#### **5 PRENDRE EN CHARGE VOTRE ENFANT ET VOTRE FAMILLE PENDANT CETTE ANNÉE SCOLAIRE**

10. Quelles questions puis-je poser à mon école pour m'assurer que mon enfant reçoit le soutien dont il a besoin à la maison ?
11. Comment puis-je me renseigner sur les progrès de mon enfant ?
12. Comment puis-je soutenir au mieux mon enfant à la maison pendant l'enseignement à distance ?
13. Que peut faire ma famille pour gérer le stress et le bien-être pendant cette période ?



## SPECIAL EDUCATION RESOURCE HUB: What Families & Students Need to Know this Year

### I THINK MY CHILD'S NEEDS MAY HAVE CHANGED

#### À QUI S'ADRESSER POUR OBTENIR DE L'AIDE ?

1

#### COMMENT PUIS-JE PLAIDER EN FAVEUR DE SERVICES ET D'AIDES POUR MOI ET MON ENFANT DANS LEUR ÉCOLE ?

L'école du DC où votre enfant est inscrit est le premier point de contact pour vous permettre de défendre votre enfant. Si vous avez des préoccupations, vous devriez commencer par en faire part à l'école de votre enfant au DC. Vous pouvez contacter l'enseignant de votre enfant, le coordinateur de l'éducation spécialisée ou d'autres responsables scolaires.

Vous pouvez en parler au téléphone, par courriel ou par vidéo. Voici [des exemples de ressources et de lettres](#) qui peuvent vous être utiles.

Plusieurs organisations du DC peuvent vous aider à défendre votre cause. Ils peuvent également vous parler des prochaines étapes si vous avez des difficultés à travailler avec votre école. Ces organisations sont :

- le [Bureau du représentant étudiant](#) : soutient les élèves et les familles du DC à travers l'éducation des parents, l'encadrement, les ressources et la formation.
- le [Bureau de l'Ombudsman](#) : Un bureau neutre qui utilise la médiation et la résolution de conflits pour aider les familles ayant des préoccupations concernant l'éducation publique au DC.
- les [Défenseurs de la justice et de l'éducation](#) (AJE) : Le centre de formation et d'information des parents du DC. Ils aident les parents à défendre les intérêts de leurs enfants et leur offrent une formation et des ressources

2

#### À QUI DOIS-JE M'ADRESSER SI JE PENSE QUE LES BESOINS DE MON ENFANT ONT CHANGÉ OU SI SON APPRENTISSAGE OU SES COMPÉTENCES ONT RÉGRESSÉ ?

Si les besoins de votre enfant vous préoccupent, adressez-vous à son enseignant ou au coordinateur de l'éducation spécialisée pour demander une réunion du programme d'enseignement individualisé (PEI) afin d'examiner ses services d'éducation spécialisée. Vous pouvez vous préparer à une conversation avec l'école de votre enfant en :

- écrivant vos réflexions sur l'apprentissage de votre enfant ;
- tenant un journal de bord des services de votre enfant ;

Un examen par l'équipe chargée du PEI de votre enfant peut entraîner la nécessité d'une « réévaluation » des besoins de votre enfant. Une réévaluation est un processus formel permettant de vérifier les résultats scolaires de votre enfant et de voir s'il pourrait bénéficier d'une éducation spécialisée ou de services différents, sur la base d'une redéfinition de la classification du handicap de l'enfant. Une réévaluation est nécessaire tous les trois ans, mais vous pouvez également la demander à tout moment.

Ensuite, allez à l'[Office of Dispute Resolution \(Bureau de règlement des litiges\)](#) ou au [State Complaints Office \(Bureau des plaintes de l'État\)](#) de l'OSSE. Le [Guide des parents](#) de l'Office of Dispute Resolution dispose de plus d'informations sur les étapes à suivre.

3

#### OÙ DOIS-JE ALLER SI MON ENFANT ET MOI NE RECEVONS PAS LE SOUTIEN DONT NOUS AVONS BESOIN DE LA PART DE MON ÉCOLE ?

Si vous essayez et ne parvenez pas à vous mettre d'accord avec votre école sur les questions d'éducation spécialisée, vous avez d'autres options. Si votre enfant fréquente une école du DCPS, vous pouvez contacter le [Bureau de l'intégrité du DCPS](#) pour demander un soutien en premier lieu. Sinon, l'[Office of Dispute Resolution](#) ou le [State Complaints Office](#) de l'OSSE sont les premiers à s'occuper de ces étapes à suivre :

- [Réunion du programme d'enseignement individualisé facilité \(IEP\)](#) : une réunion d'équipe IEP dirigée par une personne neutre. C'est probablement la première étape que vous devriez envisager. Il vous donne la possibilité de résoudre rapidement les problèmes parmi les personnes qui connaissent le mieux votre enfant.
- [Médiation](#) : une conversation avec l'école menée par une tierce personne neutre. L'objectif est que vous et l'école parveniez à un accord. Cette procédure est souvent plus rapide que la procédure normale.
- [Audience de procédure régulière](#) : vous et l'école partagez votre point de vue respectif par le biais de témoins et de documents pertinents présentés à un agent d'audience neutre. C'est l'agent d'audience qui prend la décision. Il est possible de faire appel de cette décision devant les tribunaux.
- [Plainte d'État](#) : vous déposez une plainte écrite auprès de l'OSSE et une enquête est ouverte pour voir si la loi a été violée.

Le [Guide des parents](#) de l'Office of Dispute Resolution dispose de plus d'informations.

4

#### COMMENT PUIS-JE OBTENIR UNE COPIE DU DOSSIER SCOLAIRE OU D'ÉDUCATION SPÉCIALISÉE DE MON ENFANT ?

Vous pouvez demander une copie du dossier de votre enfant à son école. Cela inclut les dossiers d'éducation spécialisée.

- Si votre enfant fréquente une école qui fait partie du **District of Columbia Public Schools (DCPS)** (ou a fréquenté une école du DCPS qui est maintenant fermée), [demandez les dossiers du DCPS](#).
- Si votre enfant fréquente une école publique à charte du, [demandez les dossiers des écoles publiques à charte du DC](#).
- Si votre enfant a fréquenté une **école publique à charte du DC qui est maintenant fermée**, appelez le (202) 328-2660 ou envoyez un courriel à l'adresse électronique : [dcpubli@dcps.org](mailto:dcpubli@dcps.org)
- Si votre enfant fréquente une école d'éducation spécialisée **non publique**, vous devez demander les dossiers à l'école publique du DC qui a orienté votre enfant. Utilisez les catégories ci-dessus pour sélectionner l'option qui vous concerne.

Si vous avez besoin de plus d'informations ou si vous avez des difficultés avec ce qui précède, vous pouvez en savoir plus ou visiter le site web de l'OSSE concernant l' [Accès aux dossiers des élèves](#).

### LES DROITS DE VOTRE ENFANT

5

#### MON ENFANT A UN HANDICAP DIAGNOSTIQUÉ. QUEL SOUTIEN DOIS-JE ATTENDRE DE LEUR ÉCOLE ?

**Votre école offrira gratuitement à votre enfant un enseignement spécialement conçu pour répondre à ses besoins particuliers.** Cela comprend :

- Votre enfant recevra un enseignement spécialement conçu à cet effet. En fonction de leurs besoins, ils peuvent également bénéficier de services tels que l'orthophonie ou les conseils.
- Une équipe composée d'enseignants et d'autres personnes, dont vous, le parent, décide des services et du soutien dont bénéficie l'élève.
- Le plan pour dispenser cet enseignement doit être consigné dans un programme d'enseignement individualisé (PEI).
- Votre école vous fournira des rapports ou des mises à jour sur les progrès de votre enfant tout au long de l'année. Vous pouvez également discuter de vos préoccupations.
- En tant que parent, vous pourrez peut-être recevoir une formation dans le cadre du PEI de votre enfant afin de vous aider à comprendre les besoins particuliers de votre enfant et à y répondre

La loi sur l'éducation des personnes handicapées (**Individuals with Disabilities Education Act, IDEA**), une loi fédérale, garantit ce droit à une « **éducation publique gratuite et appropriée** » (également appelée **FAPE**) pour les enfants handicapés. Ce droit s'applique que votre enfant soit inscrit dans une école DCPS ou une école publique à charte du DC, ou qu'il fréquente une [école d'éducation spécialisée non publique](#).

L'IDEA garantit également de nombreux autres droits, appelés « garanties procédurales », afin que votre enfant bénéficie du FAPE. L' [Avis de garanties procédurales](#) de l'OSSE contient des descriptions plus détaillées de ces droits.

**La COVID-19 ne modifie pas les droits de votre enfant.** Ils sont les mêmes, que votre enfant apprenne à l'école ou de manière virtuelle. Cependant, l'éducation spécialisée pourrait être différente pour votre enfant cette année. La question « Quel soutien puis-je attendre de l'école de mon enfant au cours de la prochaine année scolaire, compte tenu de la COVID-19 » offre plus d'informations à ce sujet.

Si vous avez des questions, contactez l'enseignant ou le coordinateur de l'éducation spécialisée de votre enfant.

6

#### S'IL N'EST PAS SÛR POUR MON ENFANT DE RETOURNER À L'ÉCOLE, MON ÉCOLE L'AIDERA-T-ELLE À APPRENDRE À LA MAISON ?

**Votre école doit continuer à dispenser une éducation spécialisée, même si votre enfant ne peut pas retourner à l'école mais que d'autres élèves retournent aux services en personne.**

Si les bâtiments scolaires sont fermés, ou si les autorités sanitaires ou le médecin de votre enfant disent que votre enfant doit rester à la maison, l'équipe du programme d'enseignement individualisé (PEI) de votre enfant vous aidera.

L'enseignement individuel à domicile peut être dispensé de plusieurs manières. Vous trouverez ci-dessous quelques-unes des options que l'équipe chargée du PEI de votre enfant examinera. Cela peut inclure des éléments comme :

- des appels téléphoniques
- des devoirs
- des leçons sur Internet

L'équipe PEI de votre enfant travaillera avec vous pour planifier l'apprentissage de votre enfant à la maison. Il s'agira notamment d'obtenir l'éducation spécialisée requise par le PEI de votre enfant, qui peut être dispensé par un modèle d'enseignement à distance, tout en équilibrant les besoins de votre famille en matière de santé et de sécurité. Cela peut signifier que certains des services du PEI de votre enfant, mais pas tous, seront fournis pendant que votre enfant apprend à la maison. Cela peut également signifier que les services du PEI peuvent avoir une apparence différente de ce qu'ils étaient auparavant. Par exemple, votre enfant peut ne recevoir qu'une partie des heures d'éducation spécialisée requises dans le cadre du PEI, en fonction du nombre d'heures de classe virtuelle auxquelles il assiste, ou

bien votre enfant peut recevoir des services d'orthophonie seul avec le thérapeute plutôt que dans un groupe avec ses pairs. Vous devez discuter avec l'école de votre enfant de la manière dont ces services seront récupérés au cours de cette année scolaire.

N'oubliez pas que l'enseignement à domicile dans le cadre d'un PEI n'est pas la même chose que l'enseignement à domicile. Les élèves qui reçoivent un enseignement à domicile sont toujours inscrits dans leur école du DC. Les élèves scolarisés à domicile ne bénéficient d'aucune éducation spécialisée ou service de la part des écoles du DC.

Pour plus d'informations, voir [Orientations de l'OSSE sur l'éducation spécialisée et sur la COVID-19](#).

## **7** J'ENVISAGE DE SCOLARISER MON ENFANT À LA MAISON. PUIS-JE RECEVOIR DES AIDES À L'ÉDUCATION SPÉCIALISÉE ?

**Non, les services d'éducation spécialisée ne sont accessibles qu'aux élèves inscrits dans une école publique du DC.**

L'enseignement à domicile n'est pas la même chose que l'enseignement à distance dans une école publique de DC. Tant que votre enfant est inscrit dans une école publique à DC, il peut bénéficier de services d'éducation spécialisée. Cette année, ces services pourraient être fournis à domicile.

Si vous décidez de scolariser votre enfant à domicile et de le retirer de l'école publique, vous avez toujours le droit de demander que votre enfant soit évalué pour les services d'éducation spécialisée à tout moment. Si votre enfant a droit à une éducation de l'enfance en difficulté, vous recevrez des informations sur les services d'éducation spécialisée dont bénéficierait votre enfant si vous décidiez de l'inscrire à l'école publique. Ces demandes doivent être adressées au DCPS. Veuillez visiter le site Web de DCPS sur les élèves [pre-Ket](#) les [élèves K-12](#) pour plus d'informations.

De plus, votre enfant peut avoir besoin d'instructions à domicile ou à l'hôpital dans le cadre de son programme d'enseignement individualisé (PEI), tant que vous maintenez l'inscription de votre enfant dans une école publique du DC. Vous pouvez discuter de toutes ces options avec l'équipe PEI de votre enfant. Vous pouvez demander une réunion de l'équipe PEI à tout moment en contactant l'école de votre enfant.

## **À QUOI FAUT-IL S'ATTENDRE POUR CETTE ANNÉE SCOLAIRE ?**

### **8** QUEL SOUTIEN PUIS-JE ATTENDRE DE L'ÉCOLE DE MON ENFANT AU COURS DE LA PROCHAINE ANNÉE SCOLAIRE, COMPTE TENU DE LA COVID-19 ?

Votre école a beaucoup travaillé à la planification de cette année scolaire. Vous trouverez ci-dessous les éléments clés à garder à l'esprit concernant ce que vous et votre enfant pouvez attendre de votre école. Si vous avez des questions, contactez votre école.

- 1) Votre école doit continuer à dispenser une éducation spécialisée**, même si l'école ne revient pas en personne. Il s'agira notamment d'obtenir l'éducation spécialisée requise par le programme d'enseignement individualisé (PEI) de votre enfant, qui peut être dispensé par un modèle d'enseignement à distance, tout en équilibrant les besoins de votre famille en matière de santé et de sécurité. Toutefois, certains apprentissages et services peuvent avoir une apparence différente dans le cadre de l'enseignement à distance. Par exemple :
  - L'apprentissage peut impliquer [des moyens virtuels pour tenir compte du handicap de votre enfant](#)
  - Vous pouvez rencontrer les prestataires de services par téléphone ou par vidéo
  - Votre enfant peut avoir besoin d'une nouvelle technologie pour l'aider à effectuer des travaux à la maison (appelée « technologie d'assistance »). Ce dispositif est différent de celui utilisé pour l'apprentissage à distance et peut inclure un logiciel permettant d'agrandir le texte ou de le lire à voix haute.Vous devez discuter avec l'école de votre enfant de la manière dont les services qui ne peuvent pas être fournis seront récupérés au cours de cette année scolaire
- 2) Votre école devrait s'associer avec vous, si nécessaire, pour revoir et mettre à jour le PEI de votre enfant.** Si cela s'avère nécessaire pour votre enfant, ce processus doit tenir compte de l'évolution des besoins de votre enfant et de la manière dont ils seront satisfaits si votre enfant apprend à la maison ou à l'école. Il doit également tenir compte de vos besoins en tant que parent en matière de formation pour soutenir votre enfant. Si votre enfant fréquente une école DCPS, [DCPS s'est engagé à créer un plan d'enseignement à distance](#) pour chaque élève handicapé.
- 3) Votre école devrait tester les niveaux d'apprentissage de votre enfant au début de l'année scolaire et vous communiquer ces résultats.** Ce test, appelé « évaluation formative », aidera l'école à comprendre comment les besoins de votre enfant peuvent avoir changé.
- 4) Votre école doit vous aider à soutenir votre enfant.** Il s'agit notamment de fournir des formations et des ressources pour l'apprentissage à distance. L'école doit également vous aider à apprendre à utiliser les nouvelles technologies.

5) **Votre école doit communiquer avec vous sur la manière dont elle va prendre ces mesures au cours des deux premières semaines d'école. Votre école** a élaboré un plan appelé « Plan de formation continue et de récupération scolaire ». Ce plan doit être partagé directement avec vous. Il sera également disponible sur le site web de votre réseau scolaire [etsur le site web de l'OSSE](#), une fois finalisé. Ce plan expliquera, entre autres, comment votre école :

- enseignera les élèves à la maison et en personne ;
- vérifiera les présences;
- mettra les familles en contact avec la technologie nécessaire ;
- adaptera les supports académiques, comportementaux et spécialisés à l'enseignement à distance.

**Pour en savoir plus sur ces attentes, voir les [Principes directeurs de l'OSSE pour la formation continue](#) et l'[IDEA de l'OSSE, partie B de Disposition de la FAPE : Orientation relative à l'apprentissage à distance et mixte](#).**

Vous trouverez ici les coordonnées des écoles :

- [Écoles publiques du DC](#)
- [Écoles publiques à charte du DC](#)
- [Écoles d'éducation spécialisée non publiques](#)

9

**JE CRAINS QUE MON ENFANT AIT PERDU DES PROGRÈS D'APPRENTISSAGE CE PRINTEMPS. QUE PUIS-JE ATTENDRE DE MON ÉCOLE POUR AIDER MON ENFANT À RATTRAPER SON RETARD ?**

Pour l'année scolaire 2020-21, les écoles élaborent des plans prévoyant des « **services de réadaptation** » pour tous les élèves, y compris des considérations sur les services de réadaptation pour votre enfant. Ces plans, en général, aideront votre enfant à faire face à la perte d'apprentissage qui a pu se produire au printemps dernier. Votre enfant doit bénéficier de services de réadaptation qui sont dispensés parallèlement à l'enseignement ordinaire de l'année scolaire.

Au-delà des services de réadaptation, certains élèves peuvent avoir besoin de « **services compensatoires** ». Les services compensatoires sont conçus pour compenser l'éducation qu'un enfant perd lorsqu'une école n'offre pas de services de programmes d'enseignement individualisé (PEI). Ces services s'ajouteraient aux « services de réadaptation ». L'équipe chargée du PEI de votre enfant, dont vous faites partie, doit discuter de la question de savoir si votre enfant pourrait avoir besoin de services compensatoires.

## PRENDRE EN CHARGE VOTRE ENFANT ET VOTRE FAMILLE PENDANT CETTE ANNÉE SCOLAIRE

10

**QUELLES QUESTIONS PUIS-JE POSER À MON ÉCOLE POUR M'ASSURER QUE MON ENFANT REÇOIT LE SOUTIEN DONT IL A BESOIN À LA MAISON ?**

Votre école a planifié la manière de soutenir les élèves handicapés pour cette nouvelle année scolaire. Votre école doit vous faire part de son plan de soutien à votre enfant au cours des deux premières semaines d'école. Ils devraient également mettre ces informations sur leur site web.

Voici quelques questions que vous pouvez poser à l'enseignant ou au coordinateur de l'éducation spécialisée de votre enfant pour en savoir plus :

**Plans pour l'ensemble de l'école cette année :**

- Quels sont les soutiens et les services qui seront fournis à tous les élèves de cette école ? Des soutiens supplémentaires seront-ils disponibles pour mon enfant et ma famille ?
- Comment choisissez-vous la technologie ? Comment faites-vous en sorte que mon enfant puisse l'utiliser ?
- Combien de temps mon enfant aura-t-il avec son professeur chaque jour ?

**Attentes en matière d'apprentissage :**

- Quels services du programme d'enseignement individualisé (PEI) de mon enfant seront en ligne ?
- Comment les progrès de mon enfant seront-ils examinés virtuellement ? À quoi cela ressemblera-t-il ? Comment puis-je aider à la maison ?
- Quel est le calendrier et le plan de l'école pour l'examen et, si nécessaire, la révision des PEI afin de tenir compte des besoins spécifiques des élèves, tels que les différences de comportement ?
- Qu'est-ce qui a bien marché et n'a pas bien marché pour mon enfant ce printemps ? Comment devrions-nous procéder à des ajustements sur cette base ?

Pour plus de questions que vous pouvez poser à votre école, voir ici :

- [Principaux conseils aux parents d'élèves handicapés pendant la COVID-19](#)
- [Centre national pour les troubles d'apprentissage](#)

Vous trouverez ici les profils des écoles, ainsi que leurs coordonnées :

- [Écoles publiques du DC](#)
- [Écoles publiques à charte du DC](#)
- [Écoles d'éducation spécialisée non publiques](#)

**11**

### **COMMENT PUIS-JE ME RENSEIGNER SUR LES PROGRÈS DE MON ENFANT ?**

L'école de votre enfant est chargée de surveiller la façon dont votre enfant reçoit l'éducation spécialisée et les services connexes et de vous fournir des rapports périodiques sur ses progrès. Ils doivent vous communiquer ces informations tout au long de l'année scolaire. En particulier :

- **Au début de l'année scolaire**, votre école doit vérifier le niveau d'apprentissage de votre enfant. Ils doivent partager ces informations avec vous et les utiliser pour déterminer si des changements doivent être apportés au programme d'enseignement individualisé (PEI) de votre enfant.
- **Tout au long de l'année scolaire**, l'école de votre enfant doit suivre les progrès réalisés par rapport au PEI de votre enfant. Ils communiqueront avec vous régulièrement. Tout cela sera basé sur les objectifs du PEI de votre enfant. Si vous avez besoin d'aide pour comprendre le PEI de votre enfant, demandez à l'enseignant ou à l'école de votre enfant.

Si vous avez des questions, vous pouvez les poser à l'enseignant ou au coordinateur de l'éducation spécialisée de votre enfant.

Les écoles sont tenues de continuer à suivre les progrès de votre enfant dans le cadre de l'enseignement à distance pendant l'urgence sanitaire liée à la COVID-19.

**12**

### **COMMENT PUIS-JE SOUTENIR AU MIEUX MON ENFANT À LA MAISON PENDANT L'ENSEIGNEMENT À DISTANCE ?**

Vous faites beaucoup en offrant un foyer sûr et chaleureux à votre enfant et en l'encourageant à s'engager dans l'école. Soutenir votre enfant ou vos enfants à la maison pendant cette période peut sembler accablant, mais les enseignants de votre enfant se soucient de vous et sont là pour vous soutenir.

Votre école doit fournir une formation et des ressources pour vous aider à soutenir l'apprentissage de votre enfant à la maison. Vous pouvez toujours demander l'aide de l'enseignant de votre enfant.

Voici quelques suggestions pour soutenir votre/vos enfant(s) à la maison :

- Créer un espace d'apprentissage pour eux. Si possible, créez un espace réservé à l'apprentissage. Essayez de trouver un endroit qui évite les distractions et qui peut être organisé. Voir [L'école virtuelle](#) pour plus de conseils.
- Aidez-les à structurer leur journée. L'enseignement à distance est moins structuré que l'école. Votre enfant peut bénéficier d'une aide pour établir un calendrier et rester à la tâche. Si possible, créez un horaire quotidien similaire à celui de l'école.
  - Voici un ensemble de [posters, impressions et autres ressources](#) que vous pouvez utiliser pour construire une structure.

- Aide à la téléthérapie. La téléthérapie est une thérapie dispensée de manière virtuelle. Votre enfant travaille peut-être avec un thérapeute ou un conseiller extérieur à la maison [Parmi les conseils donnés aux familles pour la téléthérapie](#) figurent le fait d'être prêt à se joindre à des appels vidéo ou téléphoniques si nécessaire et de s'assurer que le visage de votre enfant est visible pour le prestataire de services.
- Prenez bien soin de vous. Il est important de gérer sa propre santé mentale. Vous pouvez commencer par appeler la ligne d'assistance au 1(888) 7WE-HELP ou au 1(888) 793-4357.

Ressources supplémentaires :

- [Guide familial de l'apprentissage à domicile](#)
- [Ressources d'apprentissage à distance pour les apprenants handicapés](#)
- [Meilleures applications et sites web pour l'éducation spécialisée](#)
- [Apprentissage à distance pour les élèves ayant des handicaps importants ou multiples](#)
- [Aider les élèves ayant des besoins particuliers à faire face à l'apprentissage à distance](#)

13

### QUE PEUT FAIRE MA FAMILLE POUR GÉRER LE STRESS ET LE BIEN-ÊTRE PENDANT CETTE PÉRIODE ?

Nous savons que c'est une période stressante pour les familles et les élèves de tout le DC. De nombreuses ressources sont disponibles pour vous aider.

#### Assister à une formation/un atelier virtuel :

- DCPS Parent University Online a des ateliers virtuels pour toutes les familles du DC. Le [programme des ateliers](#) et les [enregistrements passés](#) sont disponibles en ligne.
- Si vous vous occupez d'un enfant de moins de 6 ans, vous pouvez participer au [programme pour une parentalité positive](#) en ligne. Ce programme est fourni par le Département de la santé comportementale du DC. Ce programme vous aidera à vous entraîner à gérer des situations difficiles. Pour accéder au programme, saisissez «dcparents» comme clé d'inscription lorsque vous créez un compte.

#### Accéder au soutien ou aux ressources :

- Ressources du Département de la santé comportementale :
  - Vous pouvez appeler la ligne d'assistance du DC au 1(888) 7WE-HELP ou au 1(888)793-4357.
  - Ce dépliant d'une page sur la [santé comportementale](#) explique les types de soutien disponibles.
  - Le [Département de la santé comportementale](#) dispose de plus d'informations et de ressources.
- Les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) disposent d'une [page ressource](#) pour aider les élèves et les familles.
- Vous souhaitez davantage de soutien pour votre enfant ? Appelez votre école et demandez à être mis en relation avec le « coordinateur de la santé comportementale ». Ils peuvent vous aider à mettre votre élève en contact avec les services.

#### Établir des liens avec d'autres familles :

- Le [Groupe consultatif d'État sur l'éducation de l'enfance en difficulté](#) (SAPSE) organise des réunions publiques où vous pouvez rencontrer d'autres familles.
- Le Comité d'engagement des familles et des jeunes sur la santé comportementale des écoles du DC est un espace où les parents peuvent partager leurs expériences, leurs préoccupations et leurs idées. Le comité se réunit tous les troisièmes vendredis du mois. Vous pouvez envoyer un courriel au Dr. Chioma Oruh à l'adresse : [chioma@drchibornfree.com](mailto:chioma@drchibornfree.com) pour obtenir le lien de la réunion virtuelle.
- La collection d'histoires de Understanding.org explique comment les familles d'élèves handicapés font face à la COVID-19.